



**פסיכו-דהרמה**

בית הספר  
לתורת הנפש הבודהיסטית

## **קורס אופאיה למשרתי ציבור וקהילה ולמנחי מדיטציה**

עם יובל אידו טל (לכל אורך הקורס)  
ומפגשי אורח עם מורים בכירים נוספים

**מטרת הקורס:** "תן לאדם דג, הוא יאכל יום אחד; למד אותו לדוג והוא יאכל כל יום."

הקורס מיועד לאלה מאתנו המבקשים להרחיב את מעגלי לקיחת האחריות שלנו בעולם, כך שבבוא העת, יוכל כל אחד מאתנו להבשיל בעתו ולהביא את הדהרמה לכל מרחבי החברה האנושית וקהילת היצורים החיים בדרכים שונות ומגוונות. דרכי המנהיגות והמעורבות שבהן נתאמן ושאותן נלמד יתמקדו בין שאר דברים גם בהקנייה אחראית של מיומנויות ואומנויות המדיטציה. מבחינה זו, מטרתנו ללמד אנשים כיצד ללמד אחרים את אמנות המדיטציה. אנחנו מבקשים להכשיר מנחי מדיטציה ומשרתי ציבור וקהילה מיומנים ואחראיים, שמעוניינים לסייע לאחרים בצורה שתאפשר לאדם לשנות את הווייתו; להעמיק חקר בעצמו ובזיקות עם אחרים ועם העולם, ובו בזמן לשנות את האופנים השונים שבהם הוא חושב, מדבר ופועל בעולם.

**למי מיועד הקורס:** הקורס מיועד לתלמידים ותיקים שלומדים בודהיזם ומתאמנים במדיטציה בודהיסטית לסוגיה במשך חמש שנים לכל הפחות. כל משתתף יעבור גם ראיון אישי.

**צורות הלימוד:** יכללו עבודה במליאה, עבודה בשלישיות ובזוגות ושיח פרטני. במהלך הקורס ידריכו המתלמדים זה את זה וילמדו זה מזה, בין אם בקבוצות הקטנות ובין אם במליאה, ויקבלו הדרכה ממורי הקורס.

### **מבנה הקורס: קורס דו-שנתי**

שלב א':

20 מפגשים בני 3 שעות + 4 ימי ריטריט בני 8 שעות  
סה"כ 94 שעות

שנה ב'

20 מפגשים בני 3 שעות + 4 ימי ריטריט בני 8 שעות  
סה"כ 94 שעות

סה"כ שעות הקורס: 188 שעות



# פסיכו-דהרמה

בית הספר  
לתורת הנפש הבודהיסטית

**תעודה:** לכל מי שהשלים את מחויבויות הקורס תינתן בסוף הקורס תעודה שתעיד על השלמת הלימודים בקורס אופאיה למשרתי ציבור וקהילה ולמנחי מדיטציה

**סיום הקורס אינו סיום הלמידה, ועם סיומו של הקורס יבחר כל אחד מבוגרי הקורס כיצד להמשיך לקבל הדרכה [קבוצת הדרכה, הדרכה אישית וכדומה]**

**נושאי הלימוד (לא בהכרח בסדר שלהלן):**

- **בודהיציטה ושבועת הבודהיסטווה: מהי אחריות אוניברסלית**
- **בודהיציטה ושבועת הבודהיסטווה: התכוונות שלא למען פירות המדיטציה**
- **בודהיציטה ושבועת הבודהיסטווה: התכוונות שלא למען עצמי בלבד**
- **בודהיציטה ושבועת הבודהיסטווה: מהי תודעת חליל**
- **בודהיציטה ושבועת הבודהיסטווה: ההתכוונות חסרת האונים מול אשליית האומניפוטנטיות**
- מיומנויות הנחיית קשב פתוח – זאזן, שיקאנטזה, ויפסנה
- מיומנויות הנחיית תשומת לב (מיינדפולנס, סטי)
- מיומנויות הנחיית ריכוז (שהייה בשלווה, שמטהה)
- מיומנויות הנחיית שוטטות והתבודדות
- מיומנויות גוף תומכות מדיטציה: הנחיית מדיטציה בהליכה, מתיחות, הרפיה, צ'י קונג וקין-הין
- מיומנויות יסוד ועקרונות יסוד בהנחיית קבוצות מדיטציה – איך עושים חקירה, מבנה שיעור ודינאמיקות בקבוצה
- מיומנויות יסוד ועקרונות יסוד ביחסי מורה-תלמיד
- משולש המורה-הלימוד-והקבוצה (בודהה, דהרמה וסנגהה)
- מקום, זמן, גודל הקבוצה ומנהיגות – איך ניגשים לשאלות של Setting
- מקומה של סוגסטיה בהנחיית מדיטציה ומקומה של סוגסטיה עקיפה מחוץ לזמן המדיטציה, בזמן השיח המשותף או בזמן למידה
- גבולות אתיים בשימוש בסוגסטיה, סוגסטיה גלויה, סוגסטיה סמויה וכדומה
- גישות באתיקה ואפשרויות שונות של אתיקה חומרית – (לדוגמא, כיצד ניגשים לענייני כספים)
- מיומנויות יסוד בשינוי הרגלים ישנים ובהקניית הרגלים חדשים
- עבודה עם אי-וודאות
- התמודדות עם מצבי משבר
- עבודה עם טקסטים קלאסיים להנחיית מדיטציה
- השימוש בהומור
- הנחיית מדיטציה וכיננון אינטימיות בעידן קורונה: הנחיה בתנאים שלא בהכרח בחרנו אלא נגזרו עלינו מפאת הנסיבות – זום, היברידי, תו ירוק, אימון ולמידה עם מסכות ויצירי כלאיים אחרים.
- פגיעה, עימות והתנצלות – עבודה עם אגו